

山芋無し春キャベツのお好み焼き

材料 (6~7枚分くらい)

キャベツ約700g[㊦] 豚バラ肉6~7枚
もやし1袋(200g[㊦]) 卵6~7個

☆小麦粉150g[㊦]

☆ベーキングパウダー5g[㊦]

☆牛乳200cc

☆かつおだし小さじ1と1/2

マヨネーズ・青のり・お好み焼きソース・鰹節各適量

サラダ油適量



作り方

1



キャベツは、芯も含めて粗みじん切りにします。少々、大きめでも気にせずに！

2

もやしは洗って、ザルに取り、手で握るようにポキポキ折ります。

3



ボウルに☆を粉類から混ぜ合わせ、牛乳は少しずつ加えてよく混ぜます。
ホットプレートにサラダ油をひき、よく熱しておきます。

4

ボウルにキャベツふたつかみ分と卵1個、③をお玉1/2杯入れ(1枚分)よく混ぜます。

5



混ぜたら、鉄板に乗せ成形して、豚肉を乗せます。焼き色がつくまで3~4分焼きます。

6



焼けたら返して、蓋をして更に3~4分焼きます。

7



蓋を取り、ふっくらしていたら、もう1度返して、お皿に移し、ソース、マヨネーズ、青のり、鰹節をトッピングして出来上がり

8

粉は少し固めで少量ですが大丈夫♡卵と合わせたら、ちょうど良い感じに♪もし足りなくなったら牛乳で伸ばしてね♡